



～あおぞら保育園～
2017. 11. 1

～今月の目標～
収穫の喜びを味わおう
食べ物を大切にしよう

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



私たちの食事の主役 ごはんで元気！

新米の季節になりました！新米とはその年に収穫されたお米のことです。新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。水分が多いため、炊くときはいつもよりも水分を減らして炊きます。

ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはんを中心に、おかず・汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります。

ごはんクイズ

Q 大人のお茶碗1杯のごはんには、何粒のお米が入っているでしょうか？
(答えは下にあります)

お米ができる稲穂1本には、約70粒のお米が付いています。私たちが食べるお茶碗1杯のごはんを用意するためには、稲穂を40～50本刈り取る必要があります。



さわってみよう！！



10月25日に食品展示を行いました。ぺんぎん組さんはこの日初めて参加しました。子どもたちは、食材を持ってみたり、ちぎってみたり、匂いをかいでみたり...と、興味津々の様子でした。

お手伝い



10月25日につき組さんに玉葱の皮むきをお手伝いしてもらいました。うさぎ組の時からくりかえし行っているもので、とても慣れた手つきです。次の日の給食のメニューに使うと聞き、より張り切ってお手伝いをしてくれました。

クイズの答え:3200粒

芋ほり



こんなに大きいのが
穫れたよ～♪



「よいしょっ！！」



10月27日に芋掘りに行きました。今年はひよこ組からつき組まで、全園児が芋掘りを行いました。「たくさんとったよ」「こんなに大きかったんだよ！」「ネズミの形のかわいいお芋があったよ」など、楽しかったことを教えてくれました。子ども達の顔よりもずっと大きいものや、小さくかわいいものまで、たくさんのさつまいもが穫れました。

穫れたさつまいもを使って11月2日に芋煮会を行います。他にも、各クラスでさつまいもを使った簡単な調理保育を計画しています。



サツマイモを使った保育園のおやつ

簡単芋けんぴ

《材料(幼児6人分)》

さつまいも	1本(250g程度)
揚げ油	適量
メープルシロップ	大さじ1弱(18g)

《作り方》

- ①さつまいもを1cm角の棒状に切る。
(皮が付いたままでも大丈夫です)
- ②水にさらし、あくを抜く。
- ③水気をしっかりと拭き、熱した油に入れ、串が刺さるようになるまで揚げる。
- ④油を切ったらメープルシロップを和える。

さつまいも入り味噌パン

《材料(幼児6人分)》

薄力粉	90g
ベーキングパウダー	小さじ1
さつまいも	1/3本(90g程度)
味噌	大さじ1(18g)
砂糖	大さじ2+小さじ2(24g)
卵	1個(54g)
牛乳	大さじ5強(72g)
バター	大さじ1+小さじ1(24g)
アルミカップ	6個

《作り方》

- ①さつまいもを1cm角のコロコロに切り、水にさらす。
- ②小麦粉とベーキングパウダーを混ぜてふるう。
- ③バターと砂糖とよく混ぜ、そこに卵を加えてよく混ぜる。味噌と牛乳を加えてよく混ぜる。
- ④粉を数回に分けて入れ、切るように混ぜる。混ぜたら水気を切ったさつまいもを入れ、混ぜる。
- ⑤アルミカップに生地を入れ、強火で20分蒸す。



平成29年 11月分 予定献立表



あおぞら保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	ごはん 鶏肉のみそ焼き 豚肉と茄子の炒め煮 きゃべつの塩昆布和え 大根とたがの菜のすまし汁	水稲穀粒(精白米)/ごま油/ なたね油/三温糖/全粒粉 ビスケット/塩せんべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ 豚モモ(脂身付き)/塩昆 布/牛乳	しょうが/にんじん/なす/さ やいんげん/キャベツ/玉葱/ だいこん/チンゲンツアイ/日 本なし/アガー/温州蜜柑パ ルフェース	芋(トウモロコシ)ゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット ビスケット ヨーグルト
2 木	わかめごはん 豚汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/ごま(い り)/ごま油/さつまいも /Feせんべい/全粒粉ビス ケット	豚モモ(脂身付き)/木綿 豆腐/牛乳/脱脂加糖 ヨーグルト	炊き込みわかめ/ごぼう/にん じん/だいこん/ねぎ/ごま つな/みかん(生)	牛乳(幼・乳) せんべい
4 土	スパゲティーナポリタン チーズドressingサラダ たまごスープ オレンジ	スパゲティ/なたね油/ 三温糖/かたくり粉/クロ ワッサン	豚モモ(脂身付き)/ク リームチーズ/たまご /牛乳	玉葱/青ピーマン/エリンギ/ にんじん/りんご/キャベツ/ きゅうり/りょうとうもろ こ/たまご/パレンシアオレンジ	クロワッサン 牛乳 牛乳(幼・乳)
6 月	鮭ピラフ グリーンサラダ ビーフンスープ バナナ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/なたね油/ビーフ ン/ごま油/全粒粉ビス ケット/マカロニ/ノン エッグマカロニス	鮭フレーク/豚モモ(脂 身付き)/凍り豆腐/牛 乳/かつお加工品(かつ お節)/あおりの/プロ セスチーズ	しょうが/ねぎ/にんじん/小 さなレタス/きゅうり/ブ ロccoli/干し椎茸/ほうろ んそう/バナナ	お好みマカロニ チーズ 牛乳 牛乳(乳児) ビスケット
7 火	秋の香りごはん 鶏の照焼き 煮豆(金時豆) 磯和え にらの味噌汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /さつまいも/三温糖/塩 せんべい/フランスパン/ マーガリン	豚モモ(脂身付き)/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/いん げん/たまめ(乾)/焼きの り(きざみのり)/生 揚げ/牛乳/きな粉	にんじん/ぶなしめじ/キャベ ツ/ごまつな/玉葱/にら/パ レンシアオレンジ	きなこトースト 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
8 水	ゆかりごはん さばのゆず味噌焼き ひじきの煮もの ブロッコリーのこま和え ぶと三つ葉のすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ なたね油/ごま(すりごま) /焼き麩(白玉麩)/全粒粉ビ スケット/薄力粉	まさば/ひじき/油揚 げ/牛乳/スキムミ ルク/ウィンナー	ゆかり/ゆず(果皮、生)/にんじ ん/干し椎茸/さやいんげん/ ブロッコリー/玉葱/切りみ つば/みかん(生)	アメリカンドックケーキ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
9 木	きりごはん シウマイ ポテトサラダ コンスープ いちご 梨	水稲穀粒(精白米)/きり(精白 粒)/かたくり粉/ごま油/ しゅうまいの皮/じゃがいも/ 三温糖/アガール/マヨネーズ/なたね 油/コーカム/コン/薄力粉/せ んべい/無塩バター/砂糖	豚ひき肉/豆乳/かま ぼ(植物性脂肪)/牛乳	玉葱/キャベツ/しょうが/ きゅうり/りんご/にんじん/ セロリ/にんにく(りんご)/ いちご/日本なし/西洋かぼ ちや(冷凍)	かぼちゃドーナツ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
10 金	ホットドック(幼:セルブ 春雨サラダ ワンタンスープ ぶどう(巨峰)	フランスパン/コッペパン/ /緑豆はるさめ/ごま油/ なたね油/わたんたの皮/ さつまいも(蒸し切干)/ごは ん/無塩バター	ウィンナー/ボンレス ハム/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ヨーグルト(ド リ)カク/かつお加工品 (かつお節)/焼きのり (きざみのり)/牛乳	にんじん/きゅうり/干し椎茸 /ねぎ/しょうが/はくさい/ チンゲンツアイ/ぶどう	おかかチャーハン 牛乳 飲むヨーグルト 干し芋
11 土	ジュース 謎チキンルー アサ汁 オレンジ	水稲穀粒(精白米)/なたね油 /三温糖/焼き(車豆)/ ごま油/全粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/刻み 昆布/油揚げ/木綿豆 腐/あおさ(素干し)/牛 乳	干し椎茸/にんじん/りょう とうもろやし/にら/玉葱/ごま つな/パレンシアオレンジ	ビスケット 牛乳 牛乳(幼・乳)
13 月	ごはん さわらの生姜焼き 五日豆煮 野菜のおひたし にらたま味噌汁 柿	水稲穀粒(精白米)/板こん にゃく/三温糖/全粒粉ビ スケット/きょうざの皮/ なたね油	さわら/大豆(国産、乾) /早煎昆布/かつお加 工品(かつお節)/たまご /牛乳	しょうが/にんじん/ごぼう/ 干し椎茸/ほうれんそう/はく さい/玉葱/にら/かき(甘 き)/りんご/レモン(果汁、生) /干しぶどう	焼きりんごパイ 牛乳 牛乳(乳児) ビスケット
14 火	スパゲティミートソース 大根サラダ もずくスープ バナナ	スパゲティ/なたね油 (種まぶし用)/なたね油 /ごま油/Feせんべい/さ といも/薄力粉/かたくり 粉/三温糖	豚ひき肉/まぐろ缶詰 (水煮ル/カク)/かつお 加工品(かつお節)/もず く(塩蔵、塩抜き)/木綿 豆腐/牛乳/焼きのり	にんにく(りんご)/しょうが/ セロリ/にんじん/玉葱/ト マト水煮(アイス)/だいこん/ ブロッコリー/きゅうり/チ ンゲンツアイ/ねぎ/バナナ	里芋もち 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
15 水	きのこごはん しい-とさつま芋のからめ煮 しらす和え なすの味噌汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/かたくり 粉/さつまいも/なたね油 (揚げ油)/三温糖/全粒 粉ビスケット/薄力粉	鶏肝臓(生)/しらす干し (半乾燥品)/生揚げ/牛 乳/スキムミルク/フ ロセスチーズ	ぶなしめじ/生椎茸/えのきた け/にんじん/にんにく(りん ご)/さやいんげん/ごま つな/アラガキ/もやし/玉葱/な す/ねぎ/みかん(生)	チーズ蒸しパン 牛乳 牛乳(幼・乳) ビスケット ミニパンケーキ 牛乳
16 木	鶏ごぼうピラフ めかじき(干)粉焼き 海菜サラダ キャブのスープ オレンジ	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/なたね油/とうも ろこ(冷凍)/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/Feせんべい/ 三温糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)/ めかじき/豆乳/牛乳 /たまご	にんじん/しょうが/ごぼう/ さやえんどう/にんにく(りん ご)/レタス/きゅうり/カ ットわかめ/玉葱/キャベツ/パ レンシアオレンジ	牛乳(乳児) せんべい

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
17 金	手巻きサンド かぼちゃサラダ ミネストローネ バナナ	食パン/なたね油/ノン エッグマヨネーズ/さつま いも(蒸し切干)/キャッサバ でん粉/三温糖/塩せんべ い	ボンレスハム/スライ スチーズ/豚モモ(脂身 付き)/牛乳	にんじん/きゅうり/西洋かほ ちや/えだまめ/干しぶどう/に んにく/セロリ/玉葱/はく さい/トマトジュース/バナナ/みかん 缶/バナナ缶/白桃/ぶどうス トレードジュース	死 加ルツネ 子 せんべい 麦茶 牛乳(幼・乳) 干し芋 ドーナツ 牛乳 牛乳(幼・乳)
18 土	納豆チャーハン きゅうりと対の中華酢和え 小松菜とはんぺんのスープ みかん	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/ごま油/なたね油 /カステラ	鶏若鶏肉ひき肉/糸引 納豆/ツナ(水煮ル/カク ・イトト)/はんぺん/牛 乳	ねぎ/にんじん/小ねぎ/だい こん/きゅうり/玉葱/ごま つな/みかん(生)	牛乳(幼・乳)
20 月	もみじごはん さんまの姿煮 切り干し大根の炒め煮 白和え なめこの味噌汁 梨	水稲穀粒(精白米)/とうもろ こ(冷凍)/三温糖/なた ね油/板こんにゃく/ごま (すりごま)/焼き(白玉 麩)/全粒粉ビスケット/お ごし	さんま/こんぶ/油揚 げ/木綿豆腐/牛乳/ 脱脂加糖ヨーグルト	にんじん/しょうが/切干した いこん/干し椎茸/さやいんげ ん/ほうれんそう/玉葱/小な ぎ/なめこ/日本なし	ほとむきおこし ヨーグルト ビスケット じゃこにぎり 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
21 火	ぶどうパン 鶏肉のトマトカレー 卵入り花野菜ソテー ジュリエンスープ オレンジ	ぶどうパン/かたくり粉/ 薄力粉/なたね油/全粒粉 ビスケット/水稲穀粒(精 白米)/ごま/ごま油	鶏若鶏肉モモ(皮付き)/ カラム(植物性脂肪)/たま ご/ベーコン/牛乳/ じゃこ/かつおぶし	玉葱/ぶなしめじ/にんじん/ カリフラワー/ブロッコリー/ セロリ/キャベツ/パレンシ アオレンジ/あおりの	牛乳(乳児) ビスケット 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
22 水	カレー れんこんサラダ 青菜のスープ ぶどう(巨峰)	水稲穀粒(精白米)/おおむぎ (押麦)/なたね油/じゃがい も/薄力粉/三温糖/ご ま油/全粒粉ビスケット	豚モモ(脂身付き)/豆乳 /木綿豆腐/牛乳	玉葱/にんにく(りんご)/しょ うが/セロリ/にんじん/ト マト水煮(アイス)/すりおろ しりんご/イトト/れんこん/ きゅうり/ごまつな/ぶどう	芋(トウモロコシ)キ 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい
24 金	ごはん(幼ツブ おにぎり) めだいの西京焼き きんぴらごぼろ 野菜のこま和え えのきのすまし汁 みかん	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ ごま油/ごま(すりごま) /Feせんべい/焼き(朝 世)/マーガリン/グラ ニュー糖	焼きのり/めだい/生 揚げ/牛乳/するめ	しょうが/ごぼう/にんじん/ さやいんげん/ほうれんそう/ はくさい/玉葱/えのきたけ/ 切りみつば/みかん(生)	手作りぶ菓子 するめ 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
25 土	ジャージャー麺 三色ナムル(コブ、もや し、卵入りひじきのスープ オレンジ)	蒸し中華めん/なたね油 (種まぶし用)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/ごま (いり)/なたね油/塩せん べい	豚ひき肉/ベーコン/ ひじき/木綿豆腐/た まご/牛乳	にんにく(りんご)/しょうが/ にんじん/玉葱/干し椎茸/た けのこ/ねぎ/きゅうり/ごま つな/りょうとうもろやし/パ レンシアオレンジ	ミニゼリー せんべい 牛乳 牛乳(幼・乳)
27 月	ごはん ぶりのてりやき かぼちゃの甘露 野菜のおひたし 味噌汁(かぶ・油揚 げ)バナナ	水稲穀粒(精白米)/三温糖/ 全粒粉ビスケット	ぶり/かつお加工品(か つお節)/油揚げ/牛乳	西洋かほちや/ほうれんそう/ にんじん/アラガキ/もやし/ 玉葱/かぶ/かぶ(葉)/バナ ナ/アガー/レモン(果汁、生)/み かん缶(ゆず漬:イトト)	杏仁豆腐 ビスケット 牛乳 牛乳(乳児) せんべい
28 火	食パン ツバとマカリ ハンバーグ じゃが芋のソテー わかめスープ みかん	食パン/いちごジャム(低糖 度)/マーガリン/パン粉 (生)/かたくり粉/なたね油 /じゃがいも/Feせんべい /揚げせんべい	豚ひき肉/ひじき/豆 乳/牛乳/プロセスチ ーズ	玉葱/にんじん/青ピーマン/ カットわかめ/葉ねぎ/みかん (生)	揚げせんべい チーズ 牛乳(乳児) せんべい
29 水	五穀おこわ とりの香味焼き 大根と豚肉の煮物 磯和え 春菊の味噌汁 りんご	水稲穀粒(精白米)/水稲穀粒 (もち米)/きり(精白粒) /あわ(精白粒)/おおむぎ (押麦)/三温糖/ごま(すり ごま)/ごま油/なたね油 /全粒粉ビスケット/薄力 粉/マーガリン	あずき(乾)/鶏若鶏肉 モモ(皮付き)/豚骨(脂 身付き)/焼きのり(き ざみのり)/生揚げ/ ヨーグルト(ド リ)カク/ バナナ/レモン(果汁、生)	しょうが/ねぎ/にんにく(りん ご)/にんじん/だいこん/さ やいんげん/はくさい/ごま つな/玉葱/ゆんぎく/りんご /バナナ/レモン(果汁、生)	バナナケーキ 牛乳 飲むヨーグルト ビスケット
30 木	ちゃんぽんうどん ちくわのカレー揚げ きゅうりとじゃこの酢の物 柿	うどん(ゆで)/なたね油/ご ま油/薄力粉/なたね油 (揚げ油)/三温糖/Fe せんべい/水稲穀粒(精白 米)/油揚げ	豚モモ(脂身付き)/焼き チロリ/ちりめんじゃこ /牛乳	にんじん/だけのご/キャベ ツ/りょうとうもろやし/にら/ ねぎ/きゅうり/かき(甘 がき)	きつねごはん 牛乳 牛乳(幼・乳) せんべい

★今月の予定★

1日: ぺんぎん組懇談会
2日: 芋煮会
7日: うさぎ組保育参加、懇談会
8日: こどり組保育参加(調理保育)、懇談会
9日: はな組保育参加、懇談会
10日: つき組保育参加、懇談会
17日: 誕生会(特別メニュー)

※献立は材料の都合により変更する場合があります。
<平均摂取量> *3歳未満児: 600kcal
*3歳以上児: 564kcal

2日の芋煮会では、10月27日に芋掘り
とった芋を使います。ぺんぎん組さんからつき組